グループホーム いぼりの里 11月予定献立表(後半分) 16 昼: 24 昼: お徐み お徐み 日夕: 月 夕: 朝: 朝: 17 25 ^{屋:「}養パン(ジャム)・ベイクドチキン・ケチャップ<u></u>煮 昼: 愛パン (ジャム) ・ 魚のカレー風味・ハヤシ煮 4乳・スープ 4乳・スープ 火 夕: ごはん・ 肉団子の旨煮・味噌炒め・もずく酢 月 夕: ごはん・肉じゃが・カニ宝ロール・たたききゅうり **依僧**汁 **帐僧**汁 朝: ごはん・青菜煮・いりこみそ・味噌汁 朝:ごはん・根菜煮・味付のり・味噌汁 18 26 昼: 味噌ラーメン・トマトサラダ・揚物・ヨーグルト **昼:焼きそば・キャベツサラダ・オープン焼** ゼリー・スープ 火 タ: ごはん・麻婆茄子・春巻・華風和え・わかめスープ 水 タ: ごはん・鶏の青しそ焼・里芋のあんかけ 韓国あえ・味噌汁 朝:ごはん・魚の照焼・フルカケ・味噌汁 朝: ごはん・ハムピカタ・のり佃煮・味噌汁 27 19 ★ お楽しみ献立 ★ ■: 松茸ごはん風・寿煮・ポン酢あえ・磯部揚 |昼: ごはん・中華風煮魚・春雨ソテー・酢の物 デザート・白味噌汁 长曾知 水 タ: ごはん・とろろ煮・豆腐しんじょう・くるみあえ 木 夕: ごはん・チンジャオロース・薬味豆腐 **详憎**汁 塩昆和え・わかめスープ 朝: ごはん・ČKINT ・フルカケ・ŠC 噌汁 朝: ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮・味噌汁 20 28 昼: 養パン (ジャム) ・ピザ風ハンバーグ・ジュース 昼: ロールパン・ポタージュ素・シーフードサラダ 果物・ジュース スパゲティサラダ・コーンポタージュ 金 タ: 木 タ: ごはん・豆腐ステーキ・あえもの・ふろふき大根 味噌汁 朝: ごはん・おろし聞子・のり備煮・従常汁 朝: 29 21 お休み 昼: ごはん・関東者・生姜あえ・きのご婚め・味噌汁 昼: 金 | 夕: ごはん・ 競の 桶子 香焼・ナムル・ なすの 生佐煮 土 夕: 味噌汁 朝: ごはん・和え物・フルカケ・礒崎汁 朝: 30 22 お徐み 昼: クリームスパゲティー・和風サラダ・揚物・ゼリー 昼: スープ 土 夕: 日夕: 油料理は栄養の吸収率が良い 朝: 白菜~ビタミンC・カリウム・葉酸が豊富で免疫力の向上・ 23 お徐み 骨の健康・腸内環境の改善に効果あります。 昼: 葱~ツンとした香は硫化アリルで疲労回復に効果があります 日 夕: